

令和4年2月 中学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 生活習慣病について知り、正しい食習慣を身に付けよう

No.	献立名	使用する食品名					栄養価	
		(赤)おもに体をつくるもの		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの		中学校生徒
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	エネルギー(kcal)
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	たんぱく質(g)
1	ごはん 牛乳 カミカミ佃煮 うま煮 くだもの(りんご)	花かつお・牛肉 平天・がんもどき 花かつお	牛乳・かえりちりめん 細切昆布	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ たけのこ・干しいたけ りんご	精白米 三温糖 じゃがいも	いりごま サラダ油	807
								30.4
2	五目うどん 牛乳 フルーツ蒸しまん	若どり・油あげ	昆布 牛乳	にんじん	こんにゃく・たまねぎ はくさい・干しいたけ 根深ねぎ・クリスタルアップル ドライパイ	うどん ホットケーキ粉・米粉		784
								27.1
3	麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 呉汁	いわし・ちくわ 厚あげ・大豆・中みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	しょうが だいこん・ごぼう	精白米・麦 でん粉・黒砂糖 さといも	油	772
								29.4
4	米粉パン 牛乳 ポトフ 白菜サラダ ヨーグルト	豚肉・荒挽ウインナー	牛乳 ブルーヨーグルト	にんじん・パセリ ほうれんそう	たまねぎ・キャベツ だいこん・セロリー・にんにく はくさい・とうもろこし	米粉パン じゃがいも 上白糖	サラダ油	775
								31.5
5	ごはん 牛乳 あじのねぎみそかけ 吉野煮	あじ・白みそ・中みそ 若どり・うずら卵 厚あげ・大豆	牛乳	にんじん・さやいんげん	根深ねぎ だいこん・ごぼう・しめじ	精白米・上白糖 さといも・三温糖 くず粉	サラダ油	793
								36.7
6	手巻きずし 牛乳 赤だし	まぐろ油漬・いか チキンウインナー 豆腐・赤みそ 赤だしみそ	手巻きのり 牛乳	にんじん・青にら	ちらしずしの具・キャベツ たまねぎ・だいこん	精白米・でん粉 白玉麩・じゃがいも	マヨネーズ・油	813
								30.5
7	ハッシュドビーフめん 牛乳 チーズサラダ くだもの(いよかん)	牛肉	牛乳 チーズ	にんじん・トマトケチャップ ブロッコリー	たまねぎ・マッシュルーム セロリー・にんにく キャベツ いよかん	ソフトめん・じゃがいも 上白糖	サラダ油 ビーフシチュー ハヤシルウ	838
								32.4
8	菜めし 牛乳 さわらの塩こうじ焼き ゆばのすまし汁	花かつお さわら・かまぼこ 豆腐・ゆば	ちりめんじゃこ 牛乳 昆布	こまつな・みずな にんじん・みつば	しょうが たまねぎ・えのきたけ	精白米・上白糖 塩こうじ じゃがいも	いりごま・サラダ油	760
								36.1
9	麦ごはん 牛乳 若どりのごまがらめ かす汁	若どり・さけ 油あげ・中みそ・白みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	こんにゃく・はくさい だいこん・ごぼう	精白米・麦 でん粉・三温糖 さといも	油・いりごま	826
								31.7
10	ごはん 牛乳 大豆のいそ煮 菜の花のからしあえ	牛肉・平天・厚あげ 大豆	牛乳 干ひじき	にんじん・さやいんげん 菜の花・ほうれんそう	こんにゃく・ごぼう れんこん・干しいたけ はくさい	精白米 じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	761
								28.7
11	キムチラーメン 牛乳 チヂミ くだもの(きんかん)	豚肉・中みそ・赤みそ いか・卵	牛乳	にんじん・チンゲンサイ 青にら	たまねぎ・キャベツ 白菜キムチ・もやし きくらげ・にんにく きんかん	中華めん じゃがいも 小麦粉・米粉	ごま油 サラダ油	816
								35.8
12	玄米ごはん 牛乳 ちゃんこ はりはり漬け	若どり・油あげ 焼き豆腐	牛乳	にんじん みつば	しょうが・はくさい しめじ・根深ねぎ 切干しだいこん	精白米・玄米 でん粉・さといも くず切り・三温糖 上白糖	いりごま	784
								29.8
13	フィッシュフライサンド(魚・キャベツ) 牛乳 豆乳スープ	ホキ・卵 ベーコン・豆乳	牛乳	にんじん・こまつな	キャベツ たまねぎ・はくさい クリームコーン	米粉パン・小麦粉 じゃがいも パン粉	油・タルタルソース サラダ油	767
								34.8
14	カレーライス 牛乳 コールスローサラダ くだもの(はるみ)	豚肉	スキムミルク 牛乳	にんじん・トマトケチャップ	たまねぎ・にんにく アップルソース キャベツ・とうもろこし はるみ	精白米・じゃがいも 上白糖	サラダ油・カレールウ	788
								24.1
15	ごはん 牛乳 赤魚の甘酢あんかけ 春雨スープ	赤魚 焼豚	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	しょうが・根深ねぎ たまねぎ	精白米 でん粉・三温糖 緑豆春雨・じゃがいも	油 ごま油	769
								26.4
16	ごはん 牛乳 みそおでん おひたし くだもの(いよかん)	若どり・平天 がんもどき・赤だしみそ	牛乳 角切昆布	にんじん・さやいんげん こまつな	こんにゃく・だいこん キャベツ・もやし いよかん	精白米 さといも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	798
								30.0
17	黒糖パン 牛乳 カップオムレツ ベーコンスープ	豚肉・若どり・大豆 卵・ベーコン	牛乳	パセリ・トマトケチャップ にんじん・ほうれんそう	たまねぎ キャベツ・とうもろこし	黒糖パン じゃがいも・上白糖 マカロニ	サラダ油	764
								33.8
18	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 もやしのあえもの	豚肉・えび・厚あげ	牛乳	にんじん・チンゲンサイ こまつな	たまねぎ・たけのこ 干しいたけ・にんにく しょうが・もやし 切干しだいこん	精白米・じゃがいも 三温糖・でん粉 上白糖	ごま油 いりごま	777
								30.4